

“ぐんぐん” のびる!!



運動能力向上

「楽しい親子ボール運動」

コーディネーショントレーニング

(スポーツの脳トレーニング)体験会

バランス能力

姿勢を保つことができ
崩れても元に戻すことが
出来る能力

反応能力

刺激に対して素早く正確に
対処し運動できる能力

リズム化能力

外的なリズムを正確につかみ
内的なリズムのイメージ
通りに運動できる脳能力

分化能力

状況に応じて運動部位の
力・時間・空間を調整し
効率的に運動が行える
能力

コーディネーション能力



変換能力

状況に合わせて素早く
動作を切り替えられる能力

定位能力

環境と自分の位置を把握し
自らの動きを方向付ける
能力

連結能力

身体の各部位や個々の動きを
結びつけ新しい運動を
生み出せる能力

コーディネーショントレーニングとは??

子ども達に必要なコーディネーション能力(身体を巧みに動かす能力)を向上させるトレーニングです。トレーニングを通じて、脳や神経系を刺激することで、どんなスポーツにも必要な「自分の身体を巧みに動かす能力」が身に付きます。

幼少期から誰でも楽しめる運動であり、親子で日々トレーニングすることによって、親子の絆を深め、よい効果が得られます。

開催日時:平成 27 年 2 月 1 日(日) 14:15~15:45(開場 14:00)

【場 所】明石中央体育会館 第2競技場

【対 象】小学 1 年~4 年生の子どもとその保護者

【定 員】親子 20 組 (40 名) ※先着順

【参加料】無料

【持ち物】運動できる服装・室内シューズ・飲み物・タオル

【内 容】親子でボールを使ってコーディネーショントレーニング
(スポーツの脳トレーニング)を行います。

【講 師】神戸親和女子大学ジュニアスポーツ教育学科教授 加藤 寛 (元ヴィッセル神戸監督)

【協 力】神戸親和女子大学サッカー部

【申込期間】平成 27 年 1 月 15 日 (木) ~1 月 30 日 (金) 17:00 まで ※定員になり次第申込終了

【申込方法】電話又は明石中央体育会館事務所窓口にて受付

【問合せ】明石中央体育会館 TEL 078-936-6621



親子で楽しく身体を動かそう!!

ご応募お待ちしております★

